

¡Demasiado Azúcar!

Alimentos Ordenados por Su Contenido de Azúcar

Food	Typical Serving	Calories	Sugar (g)	Sugar (tsp)
McDonald's Triple Thick Choc Shake (medium)	16 oz	580	84	21
Coca Cola (regular)	20 oz	240	65	17
Rockstar Energy Drink	16 oz	280	62	16
Sunny Delight Tangy Orange	16 oz	260	40	10
Wendy's Vanilla Frosty (medium)	16 oz	410	57	14
Jarritos Mandarina Drink	16 oz	240	54	14
Snapple Lemonade Iced Tea	16 oz	220	50	13
McDonald's Deluxe Breakfast (w/ regular sized biscuit)	1 meal	1320	49	12
Starbucks Grande Mocha Frappuccino (no whipped cream)	16 oz	290	48	12
Dryer's Grand Rainbow Sherbet	1 cup	260	46	12
Tropical Skittles (regular sized bag)	2.17 oz	240	45	11
Capri Sun Fruit Drink	11.25 oz	152	38	10
Original Gatorade	20 oz	140	35	9
Vitamin Water	20 oz	125	32	8
Original Kool-Aid (1 scoop dry mix and 16 oz water)	16 oz	120	32	8
Plain M&Ms (regular sized bag)	1.69 oz	240	31	8
Yoplait Yogurt <i>Lemon Burst</i>	6 oz	180	31	8
Snickers (regular bar)	2 oz	280	30	8
Otis Spunkmeyer Wild Blueberry Muffin	1 muffin	420	30	8
Bubble/Boba Tea	16 oz	265	29	7
Red Bull Energy Drink	8 oz	110	27	7
French Toast Sticks (frozen)	5 pieces	513	26	7
Cap'n Crunch Cereal	1.5 cups	220	24	6
Pancake Syrup	2 tbsp	98	24	6
Gummi Bears	14 bears	140	22	6
Burger King Honey Flavored Dipping Sauce	1 oz	90	22	6
Oreos	3 cookies	160	14	4
Nutri-Grain Mixed Berry Cereal Bar	1 bar	140	13	3
Kellogg's Fruit Flavored Snacks	1 pouch (25 g)	80	13	3
GoGurt	2.3 oz	80	11	3
Burger King Whopper Sandwich	1 sandwich	670	11	3
SpaghettiOs	1 can	332	10	3
Newman's Own Low-fat Sesame Ginger Dressing (packet)	1.5 fl oz	90	10	3
Kraft BBQ Sauce	2 tbsp	39	8	2
Lays' BBQ Chips	3 oz bag	525	6	2
Soy Vay Teriyaki Sauce	1 tbsp	30	5	1
Subway Turkey Breast Salad	1 salad	110	5	1
Fat Free Italian Salad Dressing	2 oz	35	4	1
Kellogg's Special K Cereal	1 cup	120	4	1
Graham Crackers	2 squares	59	4	1
Del Monte Ketchup	1 tbsp	15	4	1



GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

San Luis Obispo ♦ Santa Barbara ♦ Ventura
www.goldcoastnetwork.org



La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o página) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. *Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros.*